

## Streituskráin þín

Ef þú ert í tilfinningalegri lægð og veist ekki hvers vegna, þá er streituskráin leið til að sjá hvað er á þínum "tilfinningalega disk".

- Ertu svolítið dauf/ur og niðurdregin/n?
- Ertu ekki í framkvæmdastuði?
- Hvað hefur þú verið að fást við á tilfinningalegum og andlegum vettvangi á undanförunum tveimur árum?

Settu upp síðu með þremur dálkum fyrir atðburði, þann dag sem hann kom upp og skorið á honum

Atburður	Dagsetning	Skor 1 til 10
----------	------------	---------------

Skráðu allar marktækar breytingar á síðustu tveimur árum og gefðu hverjum atburði einkunn frá 1-10.

10	Terminal Veikindi	5	Miðlungs veikindi	2-6	Nýtt starf/hlutverki
9	Lést einhver nálægt þér	5	Árektor við vini	2-3	Síðasta barn að yfirgefa heimili
7-9	Alvarleg veikindi/sjúkrahúsvist	5	Flutningur á húsnæði	2	Sumarfrí
6-9	Jarðskjálfti, flóð, hvirfilbylur	4-8	Leggja inn sjúkling (s.s. foreldra)	1	Fyrsta barn að yfirgefa heimili
6	flytja lönd / ríki	4-8	Veikt barn	1	Barn að byrja í skóla
5-8	Skilnaður	4-6	Barn fæðist	1	Ný gæludýr
5-8	Átök í fjölskyldu eða sambandi	4-6	Friðsæll foreldrar/á framfæri í umönnun	1	Nýr bíll
5-8	Fjármál fyrirtækjastreita	4-6	Langvinn heilsumálefni /vægt þunglyndi	1	Engin heilsurækt
5-7	Missir á starfi	4	Ný marktæk tengsl	1	Slæmt mataræði
5-7	Sambandslit	4	Gæludýr deyja		

**Athugaðu að þú þarft að hafa þarna inni ...**

- jákvæðar breytingar, td. nýtt starf eða hús
- breytingar á lífi þeirra sem nærri þér standa, td. börn, foreldrar og fr.v.
- Þessi listi nær ekki yfir allar aðstæður og bættu við hann ef þarf

### Þegar þú hefur lokið við að leggja saman skorið úr dálkunum þínum, skoðu þetta...

**Hvað er skorið á síðustu 6 mánuðum?**

- 3-5 Skor yfir 3 á þessum tíma er talin breyting í meðallagi og líkleg til að leiða til meðal streitu.
- 5+ Skor upp á 5 eða yfir á þessum tíma er talin mikilvæg breyting og líkleg til að leiða til mikillar streitu.

**Hvað er skorið á síðustu 12 mánuðum?**

- 5-7 Skor yfir 5 er talið til meðalstreitu
- 7+ Skor upp á 7 eða meira er mikill streituvaldur.

**Hvað er skorið á síðustu 18-24 mánuðum?**

- 7-10 Skor yfir 7 telst miðlungs álag
- 10+ Skora upp á 10 eða meira telst hár streituvaldur

**Ef þú ert stressuð/aður ...**

- Hvað getur þú gert til að minnka þessa streytu?
- Hjá hverjum getur þú fengið stuðning?
- Hvernig getur þú aukið þitt tilfinningalega inntak - það sem endurhleður og endurnýjar þig?